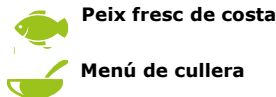


# MENU BASAL ESCOLA DELS ENCANTS · MAIG 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
-Arròs integral amb s/ de pastanaga, fonoll i tomàquet -Truita de carbassa, espinacs i patata amb amanida -Fruita <b>2</b>	-Crema de porros i api-rave -Pastís de mill i carn de vedella amb amanida -Iogurt <b>3</b>	-Llenties estofades amb verdures -Arròs al forn amb porros, pastanaga i xampinyons -Fruita <b>4</b>	-Fideuà de verdures amb alloli casolà -Bacallà al forn amb tomàquet i amanida -Fruita <b>5</b>	-Patata amb espinacs i porros confitats -Mandonguilles casolanes de pollastre ecològic amb amanida -Fruita <b>6</b>
-Patata i coliflor amb beixamel -Pernilet de pollastre amb amanida -Fruita <b>9</b>	-Arròs integral 3 delícies (porro/pèsol/pastanaga) -Truita d'espinacs, ceba i patata amb amanida -Fruita <b>10</b>	-Macarrons integrals gratinats amb s/ de verdures escalivades -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita <b>11</b>	-Cigrons amb tahine -Croquetes casolanes de mill amb bastonets de pastanaga i raves -Iogurt <b>12</b>	-Crema de carbassa i fonoll -Estofat de vedella amb grapatet de civada -Fruita <b>13</b>
-Fideuà de peix amb alloli casolà -Truita de porros amb amanida -Fruita <b>16</b>	-Crema de pastanaga, api i carbassa -Falafel amb pa de pitta, amanida i s/ de tahine -Iogurt <b>17</b>	-Llenties estofades amb verdures -Arròs al forn amb sofregit i picada de nyores -Fruita <b>18</b>	-Patata i bledes de colors -Ales de pollastre ecològic a l'ajillo amb amanida -Fruita <b>19</b>	-Arròs integral amb espinacs -Peix fresc s/mercat amb amanida -Fruita <b>20</b>
-Patata, pastanaga i fonoll rostits al forn -Gall d'indi al forn amb amanida -Fruita <b>23</b>	-Cigrons estofats -Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida -Fruita <b>24</b>	-Crema de verdures -Truita de patata i ceba amb amanida i hummus -Iogurt <b>25</b>	-Arròs integral amb s/ de remolatxa i pastanaga -Hamburguesa de vedella i porc amb amanida -Fruita <b>26</b>	-Spaguettis integrals amb pesto d'alfàbrega -Bacallà gratinat amb alliloli i amanida -Fruita <b>27</b>
-Llenties estofades -Arròs integral amb samfaina de primavera -Fruita <b>30</b>	-Crema de fonoll i ceba -Estofat de gall d'indi amb patates al forn i amanida -Fruita <b>31</b>			



Menú elaborat per Vatuà l'Olla i revisat per Gemma Oña (dietista col·legiada núm. CAT/00719)  
**El pa és elaborat de manera tradicional amb farina semintegral ecològica al forn Elías del carrer Rogent.**  
**Les nostres verdures fresques, fruites, llegums, pasta, cereals i arrossos son de producció ecològica i de proximitat.**  
**Els iogurts, la llet i els ous són frescos i de producció ecològica i de proximitat**  
**La vedella és de certificació IGP "Vedella dels Pirineus Catalans".**

**El pollastre de les hamburgueses és ecològic i de proximitat. El peix fresc prové de les costes del Garraf i del Cantàbric.**  
**Cuinem i amanim amb oli d'oliva arbequina ecològic de les comarques de Lleida. El sucre és de canya i de comerç just**  
**PODEU TROBAR MÉS INFORMACIÓ A [www.vatuallola.cat](http://www.vatuallola.cat) i a @lVatuà**

**VATUA**  
**L'OLLA**  
 cuina escolar